



ストレス対策特集号です!!みなさんストレスは溜まっていませんか?何かと心が疲れがちな季節。この時期は日照時間が短いことで、セロトニン(気持ちを安定させることに関わるホルモン)の分泌量が少なくなり、なんとなく憂鬱になりがちです。日光(特に朝日)を浴びたり、軽い運動をしたりすることで分泌が促されると言われていますので、冬場は特に意識して行ってほしいです。

☆ストレスの解消☆

ストレスは、生きていくうえで切っても切れないものです。完全にゼロにすることは難しいですし、適度なストレスは生きていくために必要とも言われています。だからといって、ストレスの多い人生は辛いですよね。皆さんは、ストレスがたまった時にどうしていますか?ストレスの解消法には様々なものがあり、人によって、好みや効果が異なります。悪いストレスは溜めても良いことがないので、自分に合った方法で、上手にストレスを解消しましょう!

何人かの先生にストレスの解消法を聞いてみました。皆さんも参考にしてみてください! (誰の解消法なのか、想像できますか?)

TV見る、ダーツ、ディズニー行く、ワインを飲んでリラックス(20歳以上限定ですよ)、食べる3人、寝る5人、音楽を聴く、息子と遊ぶ、ゲーム、山道をドライブ、大声全力で剣道の稽古、お酒飲む(20歳以上!)2人、一人カラオケ、ドラマ見る、買い物2人、家でゴロゴロ、海を見る、好きなアーティストのライブに月1で行く、スポーツ2人、ジムでヨガ、高架下で電車の騒音に紛れて大声で叫ぶ、爆食い、マンガ読む、ジムで運動、いい匂いの入浴剤を入れて音楽聞きながら入浴、散歩、カラオケ、お菓子食べる、あったかいコーヒーを飲む、チョコレートを食べる、自分の努力をアピールし〇〇先生にチョコレートをおねだりする(笑)、ライブDVD見る、友達に電話する、サウナに入る、甘いもの食べる、...etc



☆睡眠の充実☆

質の良い睡眠は、健康管理に役立つだけでなく、ストレスを和らげたり、美容にもいい効果をもたらしてくれたりします。得られるメリットがとても多いので、夜はスマホもほどほどに、ゆっくり睡眠をとってみませんか?



布団を温める

温かい布団にくるまれて寝る...至福ですね!想像しただけで幸せになります。湯たんぽが手軽でおすすめ。



空腹時は、温めた牛乳を飲む

温かい飲み物にはリラックス効果もあります。ノンカフェインのものを選びましょう。就寝直前なら、常温~冷が◎。



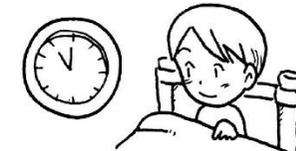
ベッドやまくらの高さ、硬さにこだわる

頭の形や好みはみんな違います。安価なものでも種類豊富なので、自分にあった寝具で寝心地を追求しましょう。



寝る少し前に、軽い運動をする

運動をすると身体が温まる+適度な疲労感が、入眠に繋がります。ストレッチでも◎。



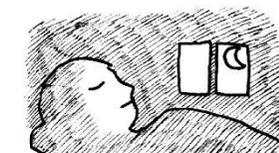
毎日決まった時間に寝る

寝る時間が不規則になると、生活リズムが整いません。平日も休日も、同じくらいの時間に寝るのが理想です。



パジャマやシーツなどの寝具を清潔にする

汗を吸った寝具はべたべたして、不潔だし寝心地も悪いです。まくらカバーが汚いと、ニキビの原因にもなります。



寝る前は部屋を暗くし、静かにする

スマホなどの光刺激は、脳の活動を活発にし、入眠を妨げます。アロマオイルなど、いいにおいを仕込むのも◎。



トイレを済ませておく

睡眠がトイレで中断されるのは、思っている以上にストレスですし、寝不足にもなってしまいます。



湯船につかって温活&リラックス

温まった体温が下がるときに、眠気が起こりやすいです。入浴にはリラックス効果もあるので、毎日浸かるのが理想。